



Движение. Еще Гипократ писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни». Ежедневная оптимальная двигательная активность, устраняя вредные последствия гиподинамии, способствует предупреждению множества болезней цивилизации. Научно доказано пять основных эффектов двигательной активности:

**1. Экономизирующий эффект.**

Состоит в том, что при достаточном движении сердце переходит в более экономный режим функционирования.

**2. Антигипоксический эффект.**

Проявляется в том, что движения оптимизируют кровоснабжение всех тканей организма.

**3. Антистрессорный эффект.**

Оптимальные движения повышают устойчивость организма к стрессам.

**4. Генорегулирующий эффект.**

Проявляется в том, что достаточная двигательная активность активизирует синтез белка и нуклеиновых кислот, входящих в состав генов.

**5. Психоэнерготизирующий эффект.**

Достаточные физические нагрузки способствуют существенной активизации способностей мозга человека.

Достаточная физическая активность мышц всего тела должна быть ежедневной. Движения мускулатуры тела приводят в действия гладкие мышцы внутренних органов, улучшая кровоснабжение организма в целом и кровоток всех органов в отдельности. Двигательная активность - это профилактика всех заболеваний современности, начиная с патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и, заканчивая, нервной системой и желудочно-кишечным трактом.

Умеренная физзарядка должна стать обязательным ритуалом для того, чтобы не иметь проблем со здоровьем. Ежедневные прогулки пешком должны длиться не менее часа. Рекомендуются хотя бы половину пути на работу проходить пешком и не пользоваться

лифтом, а подъемы на этажи по лестнице совершать через одну ступеньку.

Американская ассоциация кардиологов рекомендует всем взрослым и детям для поддержания хорошего состояния здоровья ежедневно иметь 30 минут умеренной физической нагрузки и 30 минут 3-4 раза в неделю интенсивной физической нагрузки.

Примерами умеренной физической активности можно рассматривать:

- ходьба быстрым шагом 3км за 30 минут;
- медленная ходьба (прогулочная) не менее часа в день;
- езда на велосипеде 8 км за 30 минут;
- танцы в быстром темпе 30 минут;
- игра а баскетбол, волейбол, др.подвижные игры 30-45 минут.

Не стоит забывать банальную фразу "движение - это жизнь" и ежедневно максимально двигаться во благо своего здоровья!